

[Akceptuję](#)

W ramach naszej witryny stosujemy pliki cookies w celu świadczenia państwu usług na najwyższym poziomie, w tym w sposób dostosowany do indywidualnych potrzeb. Korzystanie z witryny bez zmiany ustawień dotyczących cookies oznacza, że będą one zamieszczone w Państwa urządzeniu końcowym. Możecie Państwo dokonać w każdym czasie zmiany ustawień dotyczących cookies. Więcej szczegółów w naszej [Polityce Prywatności](#)

[Portal](#) [Informacje](#) [Katalog firm](#) [Praca](#) [Szkolenia](#) [Wydarzenia](#) [Porównania międzylaboratoryjne](#)
[Kontakt](#)



[Laboratoria](#)
[.net](#)
[Innowacje](#)
[Nauka](#)
[Technologie](#)



[Logowanie](#) [Rejestracja](#) [pl](#)

Newsletter

zapisz się

Naukowy styl życia

Nauka i biznes

- [Nowe technologie](#)
- [Felieton](#)
- [Tygodnik "Nature"](#)
- [Edukacja](#)
- [Artykuły](#)
- [Przemysł](#)

[Strona główna](#) > [Informacje](#)

Zdrowotny bilans czterdziestolatka: co warto zbadać?

Po ukończeniu 40 lat zaczyna słabnąć nasz metabolizm i zwiększa się ryzyko rozwoju wielu groźnych chorób. Dlatego osiągając ten wiek warto bliżej przyjrzeć się swojemu zdrowiu

i zacząć się regularnie badać. Sprawdź co konkretnie, w ramach profilaktyki, zalecają osobom po czterdziestce lekarze rodzinni.

Medycy podkreślają, że przeciętnie około 40. roku życia w organizmie człowieka dochodzi do tzw. przełomu metabolicznego, a więc związanego z wiekiem istotnego spowolnienia metabolizmu. To z kolei przyczynia się m.in. do rozwoju różnego rodzaju procesów zwyrodnieniowych w obrębie organizmu, np. w układzie kostno-stawowym czy sercowo-naczyniowym.

Oprócz naturalnie zachodzących w organizmie człowieka zmian metabolicznych, na stan zdrowia czterdziestolatka wpływ ma oczywiście znacznie więcej różnego rodzaju czynników, w tym przede wszystkim: indywidualne predyspozycje genetyczne, stan otaczającego środowiska, jakość dostępnej służby zdrowia i prowadzony styl życia (czyli sposób żywienia, poziom aktywności fizycznej, stosowanie używek, sposób spędzania wolnego czasu, etc.).

Eksperti zgodnie oceniają, że to właśnie ostatni z wymienionych czynników - a więc styl życia - ma największy wpływ na stan zdrowia danej osoby. Chodzi oczywiście nie tylko o aktualny styl życia, lecz także i przeszły - w myśl powiedzenia, że na wiele chorób człowiek przez długi czas „sam sobie zapracowuje”.

Zatem 40. urodziny powinny być dla każdego z nas czasem refleksji - nie tylko nad stanem własnego zdrowia, lecz także nad swoim dotychczasowym stylem życia.

W celu jak najlepszego zadbania o swoje zdrowie po 40-tce oraz przeprowadzenia kompleksowego "bilansu czterdziestolatka" pierwsze kroki należy skierować do doświadczonego lekarza rodzinnego lub internisty. Po przeprowadzeniu drobiazgowego wywiadu lekarskiego oraz podstawowych badań kontrolnych, specjalista skieruje danego pacjenta na adekwatne dla jego płci i stanu zdrowia badania dodatkowe.

Źródło: pap.pl

<http://laboratoria.net/aktualnosci/30017.html>



09-09-2024

Jak poradzić sobie z końcem wakacji?

Dobrym sposobem jest opracowanie planu na „po urlopie”.



09-09-2024

Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne

Wytyczne dotyczące mpox są adekwatne do obecnej sytuacji.



09-09-2024

[Przydatność organów do przeszczepu](#)

Syntetyczna krew może istotnie wpłynąć na transplantologię.



09-09-2024

[Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#)

Język ewoluuje w kontekście społecznym, a jego odmiany zawsze konkurują ze sobą.



09-09-2024

[Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#)

Wykazują naukowcy w najnowszych badaniach.



09-09-2024

[Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Z 30-letnim wyprzedzeniem zwykłym testem krwi można je wykryć.



09-09-2024

[Galaktyki są dużo większe, niż sądzono](#)

Galaktyka Andromedy już od dawna oddziałuje na Drogę Mleczną.



09-09-2024

[System inteligentnego zarządzania pojazdami](#)

nagrodzony przez...

Nagrodzony przez Siemens i PW.

Informacje dnia: [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#) [Jak poradzić sobie z końcem wakacji? Zalecenia w sprawie mpox są racjonalne i adekwatne](#) [Przydatność organów do przeszczepu](#) [Naukowcy zbadali, jak powstają nowe słowa w mediach społecznościowych](#) [Telefony komórkowe nie powodują nowotworów mózgu](#) [Ryzyko zawału i udaru mózgu u kobiet](#)

Partnerzy